

Michael si želi, da bi videl svoji hčeri odrasti, vendar pa se njegovo zavarovanje za dolgotrajno oskrbo čez pet let izteče. Upravičen je do državne pomoči v obsegu 28 ur na teden, vendar izbranim izvajalcem ne zaupa, saj svoje delavce plačujejo skoraj za polovico manj kot njegova zdajšnja agencija. Poleg tega bi moral tudi v primeru koriščenja državne pomoči sam poravnati del cene. Na svojo agencijo se lahko zanese in ve, da mu ne bo treba preživeti dneva neumit in neoblečen. To mu dovoljuje, da živi kolikor je mogoče normalno. Njegovi pomočniki so vez, ki preprečuje, da bi zdrknil po spolzki strmini v samopomilovanje in obup. Ve pa, da mora načrtovati prihodnost in da si kmalu sam ne bo več mogel plačevati pomočnikov. Če državna pomoč ne bo dovolj za zadovoljitev njegovih potreb, mu grozi premestitev v dom.

Michaelova zgodba nam približa življenje fizično onemoglih. Njegova intimna pripoved pa ima lahko večji čustveni učinek kot floskule v političnih dokumentih. Če pogledamo na vprašanje sprejema zakona o dolgotrajni oskrbi z vidika oskrbovancev, postane jasno, da je ureditev dolgotrajne oskrbe nujno potrebna za ohranjanje človeškega dostojanstva tistih, ki so v naši družbi med najšibkejšimi.

Martina Starc

*Toronto Rehab (2010). +9 report on rehabilitation research. 31 str. V: [http://www.torontorehab.com/about/documents/9%20Final%20PDF\\_March%2029\\_2010.pdf](http://www.torontorehab.com/about/documents/9%20Final%20PDF_March%2029_2010.pdf) (sprejem 5. 5. 2010)*

## TEHNOLOŠKE REŠITVE ZA SAMOSTOJNO ŽIVLJENJE

Raziskovalno poročilo kanadskega rehabilitacijskega centra *Toronto Rehab* predstavi številne raziskovalne in tehnološke dosežke, ki omogočajo ohranjanje samostojnosti v starosti in nezmožnosti. Center deluje 9 let in je trenutno drugi največji rehabilitacijski raziskovalni program na svetu. Tehnologija in pripomočki, ki jih

razvijajo, ne le povečujejo varnost doma, pač pa omogočajo varno delovanje tudi v zunanjem okolju. Področja razvoja so preprečevanje potrebe po bolnišničnem zdravljenju, hitrejše okrevanje in izboljšanje dolgotrajne oskrbe.

V naslednjih 15 letih lahko pričakujemo podvojitev populacije starejših, kar bo vplivalo tudi na sistema zdravstva in dolgotrajne oskrbe. Dr. Walter Wodchis citira novejšo študije in pravi, da »vsaj 50 odstotkov ljudi na čakalnih listah za dolgotrajno oskrbo le-te v resnici ne potrebuje«. Skupaj s kolegi v centru razvijajo nov program nizkotolerančne dolgotrajne rehabilitacije. Z njim lahko pomagajo ljudem, ki bi bili v preteklosti »obsojeni« na institucionalno dolgotrajno oskrbo. Program ima dobre rezultate, saj kar 74 odstotkov pacientov po zaključenem programu odide v domačo oskrbo ali pa celo ponovno zaživi samostojno življenje.

Število oseb, ki bi lahko oskrbovale naraščajočo populacijo starejših, se zmanjšuje. Z različnimi tehnološkimi rešitvami je mogoče njihovo delo znatno olajšati in zmanjšati potrebo po formalni oskrbi. Dr. Adalsteinn Brown s kanadskega Ministrstva za zdravje in dolgotrajno oskrbo pravi: »Neformalna oskrba je ključna za ohranjanje vzdržnosti zdravstvenega sistema. Če nanjo ne moremo več računati, se znajdemo v zelo težavni situaciji.«

Za večjo samostojnost starejših lahko veliko naredimo že z vnaprejšnjim skrbnim načrtovanjem objektov, zunanjih površin in notranje opreme. Tako imenovani univerzalni dizajn podpira filozofijo lahkega dostopa in enostavne uporabe za vse. Dr. Geoff Fernie, podpredsednik rehabilitacijskega centra *Toronto Rehab* govori o »moralnosti oblike, čutu, da želimo podpreti razvoj izdelkov in okolij, ki so dobra za vse v naši družbi. Dokazano je, da se stroški ne povečajo, če principe univerzalnega dizajna vključimo že na začetku«. Univerzalna okolja so ljudem s posebnimi potrebami, kot so vidna, slušna ali gibalna oviranost, dostopna že sama po sebi in jih ni treba

prilagajati ali opremiti z dodatnimi tehnološkimi rešitvami. Ključna je mobilnost, v vseh okoljih in vseh razmerah, tudi zimskih. V centru *Toronto Rehab* razvijajo smernice za gradnjo domov, v katerih je mogoče varno živeti tudi v starosti.

Dodatno varnost starejših lahko omogoči varovalna tehnologija. Pri starostnikih, ki živijo samostojno, je možnost nezgode eno od največjih tveganj. Med sistemi nadzora nad nezgodami je pogost klicni gumb, ki se nosi kot obesek okoli vratu. Dogaja se, da ga starostniki ne nosijo, ker jih ovira ali pa ker ga dojemajo kot znak stigme in nesamostojnosti. Sue Polanyi pri osemdesetih živi samostojno aktivno življenje in klicnega gumba ne nosi, ker se ji zdi nepotreben. Shranjen je v predalu v spalnici, kjer je bil tudi, ko ji je spodrsnilo v kopalnici. V bolnišnico so jo odpeljali šele po sedmih urah, ko jo je našel njen sin. Kljub nezgodi pa Sue še vedno ne želi nositi klicnega gumba. Dr. Mihailidis je razvil sistem zaznavanja padcev, ki združuje tehnologijo računalniškega vida in prepoznavanja glasov. Vključuje kamero na stropu stanovanja, ki je brezžično povezana z računalnikom. S pomočjo umetne inteligence se sistem »nauči« vzorcev premikanja v vsakodnevnem življenju uporabnika. Kadar naprava zazna padec ali mirovanje, zastavi uporabniku več da/ne vprašanj. Če oseba potrdi, da potrebuje pomoč, ali pa se ne odzove, sistem pokliče sorodnike ali reševalce. Prihodnje naprave bodo omogočale zaznavanje sprememb v posameznikovem zdravju in ga bodo lahko opozorile na verjetnost poslabšanja zdravja ali padca.

Intelligentni sistemi varovanja lahko povečajo varnost na domu, vendar pa je za samostojno življenje starostnikov ključnega pomena tudi možnost varnega delovanja zunaj doma. Posebno v zimskem času veliko starostnikov raje ostaja doma. Vplivi mraza, snega in ledu na človekovo delovanje so bili v preteklosti že raziskani, vendar predvsem v vojaške namene. Dr. Yue Li pa se posveča težavam, ki jih zimske razmere povzro-

čajo običajnim ljudem. Poleg nevarnosti padcev so pomembne tudi reakcije telesa na mraz, še posebno pri posameznikih, ki so že tako ali tako izpostavljeni večjemu zdravstvenemu tveganju. Pozimi smrtnost naraste celo za 60 %, predvsem zaradi infarktov in kapi. Dr. Li je odkrila, da se tveganje za infarkt ali kap poveča, kadar ljudje poleg svojih zimskih oblačil ne nosijo pokrivala. V teh primerih izrazito naraste pritisk, kar je posebno tvegana situacija pri starostnikih in posameznikih s hipertenzijo ali srčno-žilnimi boleznimi. Na podlagi rezultatov raziskav v Torontu razvijajo obutev in oblačila, ki bi starostnikom omogočila varno podajanje v svet tudi v zimskem času.

V današnjem svetu je ključni dejavnik samostojnosti možnost prevoza z lastnim avtomobilom. Število starejših oseb z vozniškim dovoljenjem narašča. Večina med njimi vozi varno ali celo bolj varno od mlajših voznikov, vendar pa to ne velja za vse. Tako novi kot starejši vozniki kažejo povečano tveganje za prometne nesreče s skoraj eksponentnim naraščanjem nesreč po 76. letu. »Problem ni v starosti, gre za vprašanje funkcionalne zmožnosti,« pravi geriater dr. Gary Naglie. Študija *Candrive*, v kateri sodeluje, bo pet let spremljala 1000 starejših voznikov in odkrila ključne faktorje, ki vplivajo na njihovo zmožnost varne vožnje. Študija bo pomagala razvoju enostavnega in objektivnega testa vozniške zmožnosti starejših. V anketi kanadskih družinskih zdravnikov jih je 80 % ocenilo, da je ocenjevanje vozniške zmožnosti pomemben del njihove prakse, vendar pa kar 40 % čuti dvom glede lastne zmožnosti ocenjevanja. Trenutno je zmožnost vožnje težko oceniti, zaradi česar se nekateri starejši zaradi lastne varnosti in varnosti drugih odpovejo voznškemu dovoljenju, četudi so morda še vedno sposobni varne vožnje.

Pogosto ni potrebno veliko, da olajšamo življenje starejšim in ljudem s posebnimi potrebami. Drobne tehnološke inovacije lahko znatno zmanjšajo število padcev, preprečujejo

izgubljanje in so v oporo spominu. Približno tretjina ljudi nad 65 let pade vsaj enkrat na leto. Padci se velikokrat končajo z zlomom kolka, ki je med vodilnimi vzroki smrti in onemoglosti med starejšo populacijo. Nekateri padci so povezani s starostno spremembo stopal. Gre za izgubo občutka v podplatih, ki lahko povzroči poslabšanje ravnotežja. V rehabilitacijskem centru so zato razvili poseben vložek za čevlje. Zasnovan je tako, da ojača občutke v stopalih. Bistvo vložka je dvignjen rob okoli stopala. Če se oseba zaziblje, dvignjen rob pritisne na stopalo in da osebi dodatno taktilno informacijo, ki jo lahko uporabi za prilagoditev gibov. Raziskave kažejo, da lahko nošenje tega pripomočka prepolovi število padcev.

Izgubljanje je pogost problem pri ljudeh z vidnimi okvarami, Alzheimerjevo boleznijo ali drugo obliko demence. Dnevne aktivnosti so lahko izrazito omejene in mnogo ljudi se raje drži doma. Znanstveniki v centru *Toronto Rehab* so razvili novo napravo, ki pomaga ljudem najti pot. Združuje tehnologijo GPS, *Bluetooth* in vibracijskega pasu, ki posameznika usmerja z nežnimi vibracijami.

Raziskave kažejo, da je pozabljanje imen ena izmed največjih skrbi starejših ljudi, ko jim začne pešati spomin. Program *Friend Forcaster* (v prevedenem pomenu »napovednik imen«) lahko naložimo na mobilni telefon. Telefon se poveže s sistemom GPS, zazna posameznikovo lokacijo in posamezniku dovaja informacije. Če se oseba na primer nahaja pri zdravniku, lahko program poišče ime zdravnika, sestre, pomembne teme, o katerih sta se pogovarjala pri zadnjem obisku, in podobno.

Demografske in družbene spremembe počasi spreminjajo tudi miselnost ljudi. Univerzalnost, dostopnost in samostojnost so ključne besede za družbo prihodnosti, dosežemo pa jih lahko s skrbnim okoljskim načrtovanjem in premišljenim izkoriščanjem tehnoloških rešitev.

Martina Starc

Jarrott Shannon E. in Smith Cynthia L. (2011). *The complement of research and theory in practice: Contact theory at work in nonfamilial intergenerational programs*. V: *The Gerontologist*, letnik 51, št. 1, str. 112–121.

## TEORIJA STIKOV V NEDRUŽINSKIH MEDGENERACIJSKIH PROGRAMIH KOT PRIMER DOPOLNJEVANJA RAZISKOVALNEGA IN TEORETIČNEGA DELA V PRAKSI

Formalno organizirane oblike skrbi za starejše in otroke so vse številčnejše. Za podporo celostnega razvoja v teh okoljih so potrebni učinkoviti in sistematični pristopi. Ustanove pogosto posnemajo družinske odnose, s tem da organizirajo skupne dejavnosti za pripadnike različnih generacij, najpogosteje otroke in starejše. Starejši popazijo na otroke in spodbujajo njihov razvoj, otroci pa pomagajo starejšim in jih spodbujajo k ohranjanju različnih zmožnosti.

Nekatere ustanove so namenjene tako starejšim kot otrokom. Take oblike oskrbe so dokaj nove, nudijo pa številne priložnosti za medgeneracijsko srečevanje. Najpogosteje sta v isti stavbi združena vrtec in dom za starejše, včasih pa je vrtec združen z dnevnim centrom za starejše. Nekateri prostori so ločeni, drugi pa skupni in v slednjih potekajo tudi medgeneracijski programi. Pristopi k oblikovanju medgeneracijskih programov so lahko zelo različni in imajo zato tudi različne izide. V članku, ki ga predstavljamo, so raziskovalci primerjali dva medgeneracijska programa, da bi preverili, kako ustrezna teoretična in filozofska usmeritev prispeva k uspehu programa.

Izkušnje udeležencev medgeneracijskih programov so v splošnem pozitivne. Pri starejših je udeležba povezana z večjo socialno vključenostjo, pri otrocih pa z večjo socialno zrelostjo, ki se je kazala še več let po zaključku programa varstva. Priprava skupnega programa ob upoštevanju različnih starosti in sposobnosti